



체중 조절

적정 체중은 건강의 기본입니다

살을 빼야 할 이유는 많습니다.

그 중 가장 중요한 이유는 건강입니다.

체중에 관심을 두어야 할 이유
과체중이 되면 당뇨병, 암, 심장병, 뇌졸중, 고혈압이 생길 수 있습니다. 몸무게가 너무 많이 나간다면, 몇 킬로그램만 빼도 건강이 좋아질 것입니다.

살을 빼야 하는지 여부를 알 수 있는 방법
의사에게 이런 질문을 해 보십시오. 제게 건강상 문제가 있어 살이 찌는 것인가요? 살을 빼야 하나요? 살을 얼마나 빼야 하나요?

의사와 상담하기 전에는 체중 감량 제품을 사용하지 마십시오.

살을 빼는 방법
몸에서 사용하는 양보다 칼로리를 적게 섭취하십시오. 그렇게 하려면 식생활을 바꾸고 운동량을 늘려야 합니다. 천천히, 그러나 꾸준히 하십시오. 한 주에 0.2 ~ 0.9kg씩 빼십시오.

식생활을 바꾸는 방법?
라벨을 참고하여 현재 섭취 칼로리를 파악하십시오. 동물성 지방, 소금, 설탕을 줄이십시오. 과일, 채소, 정제하지 않은 곡물을 더 많이 드십시오. 지방이 적은 육류, 가금류, 생선, 달걀, 콩류, 견과류를 선택하십시오. 저지방이나 무지방 유제품을 드십시오.

내게 필요한 운동량
살을 빼려면 운동을 해야 할

것입니다. 어른들은 매주 가벼운 운동은 2시간 30분, 또는 강도 높은 운동은 1시간 15분 해야 합니다. 짧게 나누어 하더라도 일주일 운동량을 그 정도로 잡으면 됩니다. 1주일에 2일은 근력 운동을 하십시오. 어린이들은 매일 1시간 이상 운동해야 합니다.

헬스장을 이용하면 좋지만, 이용하기 어렵다면 이런 방법도 좋습니다.

- ▶ 할 수 있다면 운전을 하지 않고 걷기
- ▶ 자전거 타기
- ▶ 계단 이용하기

살을 빼는 방법
특정 음식을 피하지 마십시오. 특정 음식만 먹는 것은 좋지 않습니다. 다이어트 요법은 유지하기 어렵습니다. 대신에 평생 지켜 나갈 수 있는 습관을 들이십시오. 정상 체중이라 하더라도 건강할 때 건강한 습관으로 건강을 유지하십시오.

습관을 바꾸는 것은 쉽지 않지만, 끈기를 가지십시오. 당신도 할 수 있습니다!

